



<b>INHALT:</b>		<b>INHALT:</b>	
	1	<i>wirklich ist</i>	9
Soufflierte Käseschnitten	2	Medaillons im Blätterteigmantel mit Tomaten-Kräutersoße	9
Kärtner Käsnudeln	2	Tomaten-Kräutersoße	9
Käse-Tomatenfondue	2	Pfirsich-Melba	10
Friskkäse mit Kräutern	3	Spinat mit Parmesan	10
Kartoffel-Apfelauflauf mit Camembert- Käse	3	... und der Parmesanbrecher dazu	10
Buttermilch-Pfannkuchen	3	Schweinefiletröllchen mit Käsesauce	11
Reis Trauttmansdorff mit Maraschino	4	Schweinefiletröllchen	11
Käseauflauf mit Schinken und Eiern	4	Käsesauce	11
Mozzarella mit Tomaten	4	Eier-Kartoffel-Strudel	11
Käsepastetchen	5	...und der Meerrettich dazu	11
Allgäuer Käsespatzen mit gerösteten Zwiebeln	5	<b>Im Land der tausend Käse-Ecken</b>	<b>12</b>
Käsescheiben mit Pumpernickel-Sabayon	5	Der gesunde Begleiter vom Frühstück bis zum Abendessen - kaum eine Delikatesse ist so vielfältig wie Käse	12
Mozzarella-Spießchen	6	TAGLIATELLE MIT	
Käsebrot mit Krabben	6	BLAUSCHIMMELKASE-SAUCE	12
Hähnchen Dänemark	6	<b>Käse - Lagern, aber bitte richtig!</b>	<b>13</b>
Überbackene Schnitzel	7	Herkunftsbezeichnung	13
Frühling aus der Küche (Käsesalat mit dänischem Schnittkäse Esrom)	7	Käsewerkzeuge	13
Fischgericht Skagen	7	Lagerung	13
Chesterbrot mit Spargel	7	Löcher im Käse	13
<i>Blitzpizza für Gäste</i>	8	HENRYS CROQUE MONSIEUR	14
Herzhafte Brotpizza	8	Vollkornspaghetti mit Champignon-Käse-Sauce	14
Käse-Gemüsesülze	8	<b>Der Schmelztiegel der Nation</b>	<b>15</b>
OBRATZTER	8	Wie viel Greyerzer und wie viel Emmentaler braucht ein Fondue? Hier antwortet der wichtigste Gastrokritiker der Schweiz	15

*Ein Festtags-Menü das teurer schmeckt als es*



## Soufflierte Käseschnitten



### Für 4 Portionen:

4 Scheiben helles Graubrot 2 El Butter, 5 dünne Scheiben gekochter Schinken, 2 Eier, Salz, 1 Paket Käsefondue, fertig gekauft (oder 4 Scheiben Raclettekäse), Schnittlauch

Die Brotscheiben von einer Seite dünn mit Butter bestreichen, dann mit der Butterseite nach unten in vier feuerfeste Förmchen legen. Andere Seite buttern, dann die Brotscheiben mit vier Scheiben gekochtem Schinken belegen. Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelb unter die Käsemasse mischen und mit dem Handrührer schlagen, bis sie glatt ist. Eischnee unterheben. Masse über die Brote streichen, alles im vorgeheizten Backofen (225°, Gas: 4) etwa 25 Minuten überbacken, bis die Masse goldbraun ist. Mit dem restlichen, in

feine Streifen geschnittenen Schinken und dem Schnittlauch bestreuen, mit Salat servieren.

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten **Garzeit:** 25 Minuten

Pro Portion ca. 37 g Eiweiß, 40 g Fett, 30 g Kohlenhydrate = 2796 Joule (668 Kalorien)

**Unser Tip:** Dieses Gericht ist gut geeignet, unerwarteten Gästen als improvisierter Imbiß gereicht zu werden. Denn ein Paket fertiges Käsefondue, etwas Schinken aus der Folie und ein paar Eier kann man stets als Vorrat im Hause haben.

**Getränk:** Ein kräftiger, ländlicher Rotwein paßt auf jeden Fall gut dazu, aber auch gegen ein Bier ist nichts einzuwenden. Wer es ganz luxuriös möchte, reicht dazu einen herben Schweizer Weißwein aus dem Waadtland.

**Variation:** Mit der Soufflemasse kann man auch andere Gerichte überbacken, zum Beispiel Pilztoasts, Spargel oder Tomaten.

## Kärntner Käsnudeln

**Nudelteig:** 800 g Weizenmehl, 1 Teel Salz, 6 Eier, 2 Eiweiß, 4 Eßl. kaltes Wasser, 2 Eßl Öl; **Füllung:** 50 g Butter, 4 Eßl. Semmelbrösel, 2 Pakete tiefgekühlte gemischte Kräuter, 1 kg Speisequark (10%), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 4 Eier, 1 Eiweiß, 100 g geräucherter fetter Speck, 2 Eßl. gehackte Petersilie.

Alle Teigzutaten miteinander verrühren, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Mit den Händen 10 Minuten durchkneten. Den Teigkloß in Folie 20 Minuten ruhen lassen. Butter erhitzen, Brösel und Kräuter zugeben und kurz durchdünsten. Abgekühlt mit Quark, Gewürzen und Eiern verrühren. Den Teig in acht Stücke teilen und jedes zu einem dünnen Kreis ausrollen. Etwas Füllung auf die Teigmitten geben. Die Teigränder mit Eiweiß einpinseln, zur Hälfte überschlagen und den Rand mit einer Gabel andrücken. Die Käsnudeln in reichlich Salzwasser 20 Minuten gar ziehen lassen. Speckwürfel ausbraten, über die heißen Käsnudeln geben. Mit Petersilie bestreuen. (1 Stunde)

**Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet):**

Eiweiß: 280 g Fett: 171 g Kohlenhydrate: 627 g Joule: 26727/6385 Kalorien pro Person ca. 6681 Joule/1596 Kalorien



## Käse-Tomatenfondue

2 Knoblauchzehen, 1 kleine Dose Tomaten, Salz, 1 Chilischote, frisch gemahlener weißer Pfeffer, je 250 g Greyerzer und Emmentaler Käse, etwa ½ l Weißwein (ersatzweise Wasser und Zitronensaft), 2 Teel. Speisestärke, 1 Kastenweißbrot.

Zerdrückten Knoblauch mit Tomaten und der Flüssigkeit, Salz und Chilischote im offenen Topf auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb streichen und sehr scharf mit Pfeffer und Salz abschmecken. Käse reiben oder würfeln. Zunächst etwa drei Viertel des Weins erhitzen. Käse zugeben und unter ständigem Rühren darin schmelzen. Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren und zum Käse geben. Aufkochen lassen. Eventuell noch Wein zugießen. Den Topf auf einen Rechaud stellen. Tomatenpüree unterziehen. Zum Essen Brotwürfel aufspießen und in den Käse tauchen. (30 Minuten)

# Mit Käse und Milch kochen



*Dieses Rezept ist für sechs Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 175 g, Fett: 164g, Kohlenhydrate: 282 g, 3783 Kalorien/15 835 Joule, pro Portion ca. 630 Kalorien/2637 Joule*

**Getränk: schwarzer Tee**

## Frischkäse mit Kräutern

100 g Butter, 3 Päckchen Doppelrahm-Frischkäse á 200 g, 1 Becher saure Sahne (200 g), je 2 Bund Dill, Petersilie und Schnittlauch, 2 Stiele Thymian (ersatzweise 1 Teel. getrockneter), 2 Lauchzwiebeln, 1 unbehandelte Orange, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 Eßl. Öl.

Weiche Butter mit Frischkäse und saurer Sahne schaumig schlagen. Kräuter abspülen und trockentupfen. Dill, Petersilie und Thymian fein hacken, dabei einige Stiele zum Verzieren übriglassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und putzen. In sehr feine Ringe schneiden. Kräuter, Lauchzwiebelringe, abgeriebene Orangenschale und zwei Teelöffel Orangensaft zum Käse geben und verrühren. Käse mit Salz, Pfeffer und wenig Cayennepfeffer abschmecken. Eine Schüssel mit Öl ausstreichen und den Käse einfüllen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Schüssel in heißes Wasser tauchen und den Käse auf einen Teller stürzen. Mit restlichen Kräutern garnieren. (Ohne Wartezeit 25 Minuten)

*Dieses Rezept ist für 20 Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 104 g, Fett: 299 g, Kohlenhydrate: 54 g, 3453 Kalorien/14 454 Joule, pro Portion ca. 170 Kalorien 1122 Joule*

**Dazu: verschiedene Brotsorten und Brötchen**



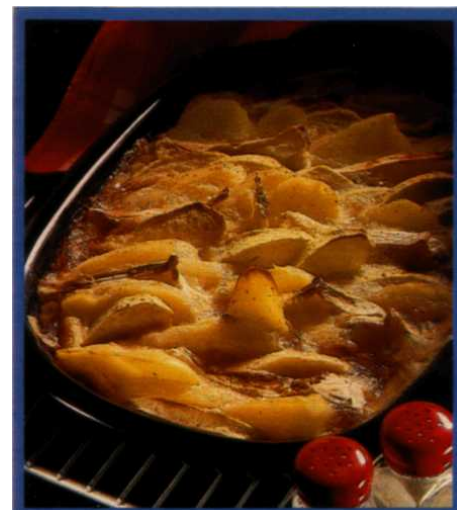
## Kartoffel-Apfelauflauf mit Camembert- Käse

600 g Kartoffeln, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Äpfel (400 g), 250 g Camembert, 1 Becher Schlagsahne (200 g), 2 Eier, 1 Eßl. Edelsüß-Paprika.

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten in Salzwasser kochen. Etwas abkühlen lassen und die Schale abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Äpfel schälen und das Kerngehäuse herausstechen. Äpfel halbieren und in Scheiben schneiden. Camembert in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Kartoffel- und Apfelscheiben in eine ofenfeste Form schichten. Sahne und Eier verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Über die Kartoffeln gießen. In den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und 45 Minuten backen. (1 Stunde 15 Minuten)

*Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 78 g, Fett: 135 g, Kohlenhydrate: 155 g, 2207 Kalorien/9239 Joule, pro Portion ca. 555 Kalorien/2323 Joule*

**Dazu: gemischter Salat**



## Buttermilch-Pfannkuchen

200 g Mehl, 1 Teel. Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Teel. Backpulver,, 1 Eßl. Weizenkleie, ¼ 1 Buttermilch,, 4 Eßl. Öl, 2 Eier, 50 g Butter oder Margarine, 1 Becher saure Sahne (175 g), 50 g deutscher Kaviar.

Mehl, Salz, Pfeffer, Backpulver und Weizenkleie in eine Schüssel geben. Buttermilch, eine halbe Tasse Wasser, Öl und Eier dazugeben und verrühren. Das Fett zerlassen. Nacheinander 12 kleine Pfannkuchen von jeder Seite drei Minuten backen. Mit saurer Sahne und Kaviar anrichten. (40 Minuten)

## Beilage: Eisbergsalat

*Dieses Rezept ist für drei Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 53 g, Fett: 126 g, Kohlenhydrate: 162 g, 8475 Joule/2025 Kalorien, pro Person ca. 2825 Joule/675 Kalorien*



## Reis Trauttmansdorff mit Maraschino



125 g kandierte Früchte (Kirschen, Orangenscheiben), 2 Gläschen Maraschino (4 cl; oder anderer Kirschlikör), 1/2 l Milch, 30 g Zucker, 1 Vanilleschote, 125 g Milchreis, 3 Blatt weiße Gelatine, 1/2 Becher Schlagsahne (125 g).

Kandierte Früchte klein schneiden und mit Maraschino beträufeln. Zugedeckt stehenlassen. Milch mit Zucker und ausgekratztem Vanillemark zum Kochen bringen. Reis zugeben und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten quellen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und im heißen Reis auflösen. Den Reis abkühlen lassen. Schlagsahne steif schlagen. Sahne und Früchte mit Maraschino unter den Reis heben. Den Reis in eine kalt ausgespülte Puddingform füllen. Über Nacht kalt stellen. Zum Servieren die Form kurz in heißes Wasser tauchen und den Reis auf eine Platte stürzen. (Ohne Wartezeit 1 Stunde)

**Dieses Rezept ist für fünf Portionen berechnet und enthält:** Eiweiß: 38 g, Fett: 56 g, Kohlenhydrate: 469 g, 2673 Kalorien/11 189 Joule, pro Portion ca. 535 Kalorien 12239 Joule

**Dazu: Kompott**

## Käseauflauf mit Schinken und Eiern

7 Scheiben Toastbrot, 7 Scheiben Schmelzkäse (ca. 150 g), 250 g gekochter Vorderschinken (4 Scheiben), 3 Eier, 1 Bund Schnittlauch, 2 Becher Trinkmilchjoghurt á 150g, 200 ccm Milch, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, 1 Prise Muskat.

Das Brot toasten und mit je einer Scheibe Käse und einer halbierten Scheibe Schinken belegen. Die Brote in eine ofenfeste Form dachziegelartig hintereinander legen. Eier trennen. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Joghurt, Milch und Eigelb verrühren. Schnittlauch untermischen und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Das Eiweiß steif schlagen und mit einem Schneebesen unterheben. Die Mischung ringsherum an den Rand der Form gießen. In den kalten Backofen schieben. Ofen auf 200 Grad/ Gas Stufe 3 schalten und den Auflauf in etwa 35 Minuten goldbraun backen. (1 Stunde)

### Beilage: grüner Salat

**Dieses Rezept ist für fünf Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet):** Eiweiß: 133 g, Fett: 100 g, Kohlenhydrate: 141 g, 8874 Joule/2120 Kalorien, pro Person ca. 1779 Joule/425 Kalorien



## Mozzarella mit Tomaten

2 Päckchen Mozzarellakäse á 150 g, (ersatzweise Doppelrahmfrischkäse), 250 g Tomaten, 1 Bund Basilikum., Salz, frisch gemahlener Pfeffer., 2 Eßl. Olivenöl.

Die beiden Käsepäckchen öffnen und die Flüssigkeit ablaufen lassen. Den Käse in einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Einige Blättchen zum Garnieren zurücklassen.

Tomaten- und Käsescheiben auf zwei flachen Tellern schuppenförmig anrichten. Das geschnittene Basilikum darüberstreuen. Mit wenig Salz und Pfefferwürzen. Jede Portion mit einem Eßlöffel Olivenöl beträufeln. (15 Minuten). **Beilage: Stangenweißbrot**

**Dieses Rezept ist als Vorspeise für zwei Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet):** Eiweiß: 80 g, Fett: 91 g, Kohlenhydrate: 14 g, 5240 Joule/1250 Kalorien, pro Person ca. 2620 Joule/625 Kalorien



## Käsepastetchen



*Teig: 150 g Mehl, 80 g Butter, 1/4 Teel. Salz; Füllung: 100 g Käse (Emmentaler oder mittelalter Gouda), 1 Ei, 1 gestrichener Eßl. Mehl, 1/2 Becher dicke saure Sahne (75 g), Salz Muskat, Fett für die Formen.*

Mehl, Butter in kleinen Stückchen und Salz mit vier Eßlöffel kaltem Wasser zu einem Teig verkneten. In Folie verpackt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, Inzwischen den Käse reiben. Das Ei, Mehl, saure Sahne und je eine gute Prise Salz und Muskat mit dem Käse verrühren. Sechs kleine Formen (Auflaufformen) gründlich fetten. Den Teig dünn ausrollen und die Förmchen damit auslegen. Die Käsefüllung in die sechs Förmchen verteilen (sie sollten nicht mehr als zu dreiviertel gefüllt werden). Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad/Gas Stufe 5 12 Minuten backen und sofort servieren. (50 Minuten) **Dieses Rezept ist für sechs Personen als Vorspeise berechnet und enthält: Eiweiß: 56 g, Fett: 126 g, Kohlenhydrate: 134 g, 8225 Joule/1965 Kalorien, pro Person ca. 1370 Joule/330 Kalorie**

## Allgäuer Käsespatzen mit gerösteten Zwiebeln

*500 g Mehl, 3 Eier, 2 Teel. Salz, 3 Zwiebeln,, 80 g Butter oder Margarine, 100 g geriebener Emmentaler Käse.*

Mehl, Eier, Salz und einen Viertelliter Wasser mit den Knethaken des

Handrührgerätes oder mit den Händen gut verkneten (der Teig muß Blasen werfen). Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in 30 Gramm heißem Fett hellbraun braten. Warm stellen. Zwei Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Teig in etwa zehn Portionen teilen. Je eine Portion auf ein nasses Brettchen (es gibt spezielle Spätzlebretter, ersatzweise geht auch ein kleines Frühstücksbrettchen aus Holz) streichen. Mit einem Messer dünne Teigrollen (Spatzen) abschaben und in das kochende Wasser gleiten lassen. Wenn die Spatzen oben schwimmen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausheben. Warm stellen. Restliches Fett erhitzen und die Spatzen darin wenden. Abwechselnd mit dem geriebenen Käse in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit den Zwiebeln bestreut sehr heiß servieren. (1 Stunde)

### Dazu: Salat

*Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 90 g, Fett: 110 g, Kohlenhydrate: 385 g, 12 600 Joule/3010 Kalorien, pro Portion ca. 3140 Joule/ 750 Kalorien*



## Käsescheiben mit Pumpernickel-Sabayon



### Für 4 Portionen:

*500 g kleine Kartoffeln, 1 ½ Scheiben Pumpernickel (65 g), 1 Tl Butter oder Margarine 4 Ei Portwein (weiß), 2 Eigelb Salz, 300 g Camembert oder ähnlicher Weichkäse*

Die Kartoffeln waschen und in der Schale 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Brotscheiben im Mixer fein zerhacken und in der Butter oder Margarine anrösten. Beiseite stellen. Portwein mit 4 Ei Wasser und dem Eigelb verquirlen und in einen kleinen Topf geben. Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen bei milder Hitze (Automatikplatte, Stufe 2, oder Wasserbad) schaumig aufschlagen. Salzen und den Pumpernickel einrühren. Kartoffeln pellen, Käse in Scheiben schneiden. Alles zusammen servieren. Vorbereitungszeit: 15 Minuten Garzeit: 25 Minuten Pro Portion ca. 19 g

Eiweiß, 22 g Fett, 28 g Kohlenhydrate - 1736 Joule (414 Kalorien)

**Unser Tip:** Die schaumige Sauce sollte man erst im letzten Moment zubereiten

**Das paßt dazu:** Ein grüner Salat in Vinaigrette

**Variationen:** Statt des Camemberts einen milden Ziegenkäse versuchen.

**Getränk:** Leichter Rotwein oder Bier



## Mozzarella-Spießchen

**Für 4 Portionen:** 4 Scheiben Toastbrot 2 Pakete Mozzarella Butter für die Form 75 g Butter für die Sauce 6 El Weißwein Pfeffer aus der Mühle, 4 El süße Sahne, 5 Sardellenfilets (oder 2 El Sardellenpaste)

Die Brotscheiben aufeinander legen, entrinden, dann vierteln, schließlich die Viertel in Dreiecke schneiden. Käse abtropfen lassen, in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren. Brotdreiecke und Käsescheiben abwechselnd auf Spieße stecken. Eine flache Auflaufform ausbuttern, die Spieße hineinlegen und im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas: 4) 15 Minuten backen. Inzwischen die Butter schmelzen, mit dem Schneebesen nach und nach den Wein unterschlagen, dann Pfeffer, Sahne und die gewässerten, zerdrückten Sardellenfilets zugeben. Sauce über die fertigen Spießchen gießen, sofort servieren.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten Garzeit: 15 Minuten

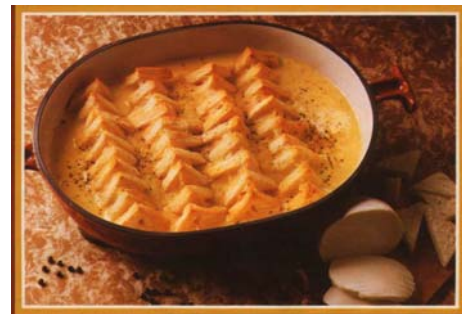
Pro Portion etwa 19 g Eiweiß, 41 g Fett, 16 g Kohlenhydrate = 2337 Joule (558 Kalorien)

**Unser Tip:** Wer unmittelbar vor dem Essen ganz wenig Zeit hat, kann die Spieße fertig vorbereitet in die Form legen und für einige Stunden zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Das paßt dazu:** In der angegebenen Menge sind die Mozzarella-Spieße als gehaltvolle Vorspeise oder kleiner Imbiß gedacht. Wenn man die Mengen verdoppelt und einen grünen Salat dazu reicht, kann man sie auch als Hauptgericht auf den Tisch bringen.

**Getränk:** Ein trockener italienischer Weißwein paßt gut dazu. Wir schlagen einen Lugana oder Soave vor.

**Variation:** Im Sommer, wenn es richtig feste Fleischtomaten gibt, kann man geviertelte oder halbierte Tomatenscheiben zwischen Käse und Brot stecken.



## Käsebrot mit Krabben

3 EL Schlagsahne 150-200 g Krabbenfleisch 2 Eiweiß, 75 g geriebener Danbo (dänischer Steppenkäse), 4 Scheiben Weiss- oder Toastbrot, 1 EL Lurpak Butter 100 g Mayonnaise Salz, Paprika, Pfeffer 1 ½ EL Zitronensaft

Die Brotscheiben kurz rösten und noch warm mit Butter bestreichen. Mayonnaise Salz, Gewürze und Zitronensaft vermischen, die Sahne und das Krabbenfleisch darunterheben und alles auf die 4 Brotscheiben verteilen. Das Eiweiß sehr steif schlagen, den Käse daruntermischen und die Masse über die Brotscheiben streichen. Die Brote auf einen Rost legen, in einen vorgeheizten Backofen schieben, backen, bis die Käsehaube goldgelb ist (etwa 5 Minuten). Nach Belieben die Käsebrote mit Paprika bestäuben. Sie werden warm als Vorspeise oder als Zwischengericht serviert.

## Hähnchen Dänemark

6 Hähnchenschenkel, 1 geschälte Knoblauchzehe, 1 TL Salz, Cayennepfeffer, 2 EL Lurpak Butter, 2 Tassen entkernte grüne, Weintrauben (ca. 500 g), 75 g gestiftelte Mandeln, 1 1/2 Tassen Sahne, 1 EL Speise stärke, 1

1/2 Tassen geriebener Tybo, oder Havarti (dänischer Tilsiter)

Die Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser waschen und mit Küchentrepp gut abtupfen. Die Knoblauchzehe zerdrücken und mit Salz vermischen. Das Geflügelfleisch mit der Paste einreiben und mit Cayennepfeffer bestäuben. Butter in einer Pfanne heiss werden lassen, die Hähnchenschenkel von allen Seiten darin kräftig anbraten und in eine feuerfeste Form legen. Die vorbereiteten Weintrauben und die gestiftelten Mandeln in dem heißen Fett sautieren und danach über die Hähnchenschenkel geben. Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und bei guter Mittelhitze (200 Grad oder Stufe 3) etwa 45 Minuten braten. Den Bratenfond in der Pfanne etwas abkochen, Sahne und Speisestärke verrühren, den Fond damit binden, alles gut durchkochen, den Käse darunterühren und die Sose kurz vor Beendigung der Bratzeit über das Geflügelfleisch geben.



# Mit Käse und Milch kochen



## Überbackene Schnitzel

40 g Margarine (z.B. Sanella), 4 Scheiben Kalb- oder Schweinefleisch (aus der Keule, je etwa 150 g), etwas Salz, etwas Pfeffer, 300 g (2 Becher) Creme fraiche, Weißwein, 50 g geriebener Gouda-Käse.

Die Margarine erhitzen, das Fleisch auf beiden Seiten gut darin anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine gefettete Auflaufform legen. Den Bratensatz mit Creme fraiche auffüllen, mit Salz und Wein abschmecken, einmal aufkochen lassen und über die Fleischscheiben geben. Zuletzt den Käse darüber streuen.

**Bratzeit:** 10-15 Minuten. **Einstellung für den Backofen:** Gas: 5-6. **Strom:** 200-225. **Backzeit:** Etwa 25 Minuten.

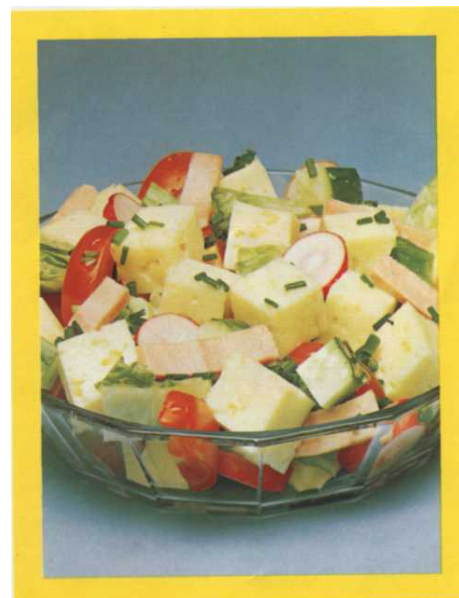
## Frühling aus der Küche (Käsesalat mit dänischem Schnittkäse Esrom)

**Die »Steuerung« eines Käsesalates hinsichtlich seiner Geschmacksrichtung, wie seines Joule-Gehalts ist ebenso einfach wie angenehm:**

**Die anteilige Gewichtung der frischen Zutaten - Gemüse, Obst und/oder Fleischwaren - kann schließlich ganz nach Ihren persönlichen Vorstellungen verändert werden. Unsere Rezepte sollen ja nur Vorschläge für »Ihren« Käsesalat sein.**

150 g Esrom, 100 g gek. Schinken, 1/2 kl. Eisbergsalat, 1 Bd. Radieschen, 3 Tomaten, 1/2 Salatgurke, 6 EL Öl, 2 EL Weinessig 1/2 TL Salz 1/2 TL Zucker Weisser Pfeffer Schnittlauch

Esrom und Gurke in Würfel, Eisbergsalat in Streifen, Radieschen in Scheiben. Tomaten in Achtel schneiden. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing rühren, alles miteinander vermischen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.



## Fischgericht Skagen



200 g Kabeljaufilet, 4 Schollenfilets, Zitronensaft oder Essig, Salz, 300 g gekochte, Spargelabschnitte, 30 g Lurpak Butter, 30 g Mehl, 1 Tasse Spargelwasser, 2 Tassen Sahne, 1/2 TL Salz., 4 EL gehackte Petersilie, 100 g Grönlandkrabben, 150 g gekochtes Muschelfleisch, 2 EL Semmelmehl oder, Paniermehl, 75 g geriebener Danbo (dänischer Steppenkäse) 2 EL Lurpak Butter

Das Fischfilet säuern und salzen, danach abtupfen und in eine ausgebutterte feuerfeste Form legen und die Spargelabschnitte draufgeben. Für die Sosse Butter und Mehl in einem Kochtopf verrühren und mit Spargelwasser ablöschen. Sahne, Salz, Petersilie, Krabben und Muschelfleisch daruntermischen und über den Fisch gießen. Das Fischgericht mit Semmelmehl und Käse bestreuen, mit Butterflöckchen belegen, die Form auf einen Rost stellen, in den vorgeheizten Backofen schieben und bei guter Mittelhitze (200 Grad oder Stufe 3) 25-30 Minuten überbacken.

## Chesterbrot mit Spargel

4 Scheiben Toastbrot 4 große Scheiben gekochter Schinken, 1 große Dose Stangenspargel schwarzer Pfeffer, 1 Teel. feingeschnittener Dill 4 Chester-Scheibletten 2 Tomaten, Petersilie

Das Brot tosten und abkühlen lassen, den Grilltoaster oder den Backofen auf 225 Grad einschalten. Die Toastschnitten auf den Grilltoast legen, mit Schinkenscheiben zudecken und die Spargel darauf verteilen. Mit schwarzem Pfeffer übermahlen, mit Dill bestreuen und die Käsescheiben darauf legen. Die Brote überbacken, bis der Käse zu zerlaufen beginnt. Dann mit gewaschenen, abgetropften Petersiliensträußchen und Tomatenschnitzen garnieren, sofort servieren.

4 Portionen ä 245 Kalorien = 1027 Joule



## Blitzpizza für Gäste

Wenn unerwartet Besuch kommt, sind schnelle Pizzen mit Brot der ideale Snack. Sie sind im Handumdrehen fertig und schmecken jedem

### Herzhafte Brotpizza

#### Zutaten für vier Personen:

2 Vinschgauer-Brötchen, 1 EL Rapsöl, 4 Champignons, 4 Frühlingszwiebeln, 8 Tomaten, 4 Scheiben gekochter Schinken, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 250 g Mozzarella

#### Zubereitung:

Vinschgauer quer aufschneiden, Brothälften mit etwas Öl beträufeln und einige Minuten im Backofen unterm Grill anrösten. Champignons und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Pilze und vier Tomaten in Scheiben schneiden. Die gerösteten Brotseiten damit belegen. Schinken und Frühlingszwiebeln zugeben. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Belag verteilen. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und nochmals mit etwas Öl beträufeln. Restliche Tomaten mit einem scharfen Messer kreuzweise anritzen, pfeffern und mit Rosmarin bestreuen. Tomaten und Pizzen auf ein gefettetes Backblech setzen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt.



### Käse-Gemüsesülze



10 Blatt weisse Gelatine 3-4 Essl.

Weinessig 5/8 l entfettete kräftige

Fleischbrühe weisser Pfeffer aus d Mühle 50 g rote Paprikaschote 50 g grüne

Paprikaschote 50 g gekochter Schinken 200 g Gouda jung und mittelalt 50 g

Cornichons 50 g Maiskörner (Dose) 50 g rote Paprikaringe (5 Stück) 2 hartgekochte

Eier 4 kleine Stengel glatte Petersilie

Die Blattgelatine 10 Minuten in kaltem Wasser weichen, danach bei gelinder Temperatur ausgedrückt auflösen. Den Essig in die lauwarme Brühe einrühren, ebenso die aufgelöste Blattgelatine. Mit Pfeffer abschmecken.

Dieses vorbereitete Gelee kann leicht überwürzt schmecken, zusammen mit Käse und Gemüse ist das sogar notwendig. Die Paprikaschoten für Würfel

und die Ringe 4 Minuten kochen, sofort herausnehmen und in Eiswasser

legen. Die Ringe beiseite legen. Die Paprika, den Schinken, den Käse und die

Cornichons in möglichst gleichgroße Würfelchen schneiden. Die Maiskörner

ablauten lassen. Diese Zutaten nun alle in einer Schale mischen. In eine

Rehrückenform von gut 1 l Inhalt einen Spiegel mit dem vorbereiteten Gelee

von etwa 1/2 cm giessen. In den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Die Eier pellen und mit dem Eischneider in Scheiben schneiden. Die Form nun am Boden mit den Paprikaringen auslegen und in den Ring jeweils eine

Eischeibe einlegen und dazwischen die glatte Petersilie. Vorsichtig etwas Gelee daraufgiessen und wieder fest

werden lassen. Danach die ganze vorbereitete Fülle in die Form geben und das restliche Gelee darübergiessen. Über

Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Dazu eine Sauce Remoulade oder

Kräutersauce und Toast reichen.

### OBRATZTER

250 g sehr reifer Camembert 30 g weiche Butter 1 kleine Zwiebel (40 g) 1 Eigelb 2

Teel. edelsüßes Paprikapulver 1 Teel. gemahl. Kümmel ¼ Teel. schwarzer Pfeffer,

frisch gemahlen 1 Prise Salz 1 Essl. Feingeschnittener Schnittlauch

Vom Camembert die Rinde dünn abschneiden und mit einer Gabel

zerdrücken. Mit der Butter und dem Eigelb zu einer glatten Masse

verarbeiten. Die Zwiebel schälen, feinhacken und unterrühren. Mit

Paprikapulver, Kümmel, Pfeffer und Salz würzen. Auf einem Teller

bergförmig anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen. Dazu Brezeln und

Bauernbrot



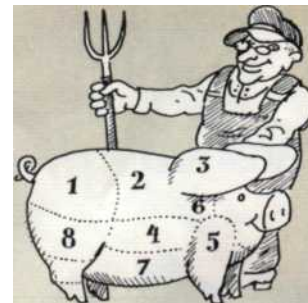


## Ein Festtags-Menü das teurer schmeckt als es wirklich ist

Es muß nicht immer das teuerste Fleisch sein. Viel mehr kommt es auf das GEWUSST WIE an. Ein gutes Beispiel dafür sind die MEDAILLONS IM BLÄTTERTEIGMANTEL, die außerdem noch den großen Vorzug haben, daß man sie schon Stunden vor dem Verzehr zubereiten kann. Auf diese Weise können Sie einen ausgedehnten Feiertagspaziergang machen und brauchen nach Ihrer Rückkehr nur noch eine knappe halbe Stunde Zeit, um die vorbereiteten Medaillons fertig auf den Tisch zu bringen.

Natürlich darf an einem solchen Tag ein guter Wein nicht fehlen. Wir raten Ihnen zu einem Blanc de Blancs, aus dem Weinhaus Ancel. Das ist ein frischer, trockener Weißwein aus dem berühmten Loire-Anbaugebiet. Gut gekühlt - so um die 8-10° - schmeckt er am besten.

Krönender Abschluß des Essens ist ein Pfirsich-Melba. Erfunden wurde diese köstliche Dessert-Komposition von der Dame Nellie Melba, einer in den Jahren 1886 bis 1926 in der ganzen Welt gefeierten australischen Koloratur Sängerin. Sie dürfen sicher sein, daß auch IHR Pfirsich-Melba in den höchsten Tönen gepriesen wird - vor allem wenn Sie für die obligate Soße zum Melba die fruchtig-frische »Himbeersoße für Pudding und Eis« nehmen. In der hübschen kleinen Flasche, die im Kühlschrank so leicht Platz findet.



### Medaillons im Blätterteigmantel mit Tomaten-Kräutersoße



**Füllung:** 500g Schweinefilet, Salz, Pfeffer, 20 g Biskin, 1 mittelgroße Zwiebel (40 g), 50g durchwachsener Speck, 4 mittelgroße Tomaten (260 g), 420 g Mischpilze (aus der Dose), 1/2 Eßl. gehackte Petersilie.

**Teig:** 1 Packung (300g) tiefgekühlter Blätterteig.

**Zum Bestreichen:** 1 Eßl. Dosenmilch.

Für die Füllung das Fleisch waschen, abtrocknen, in 6 Stücke schneiden, etwas flachdrücken und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Biskin erhitzen. Die Fleischstücke von beiden Seiten kurz darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen. Die Zwiebel abziehen und zusammen mit dem Speck in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), enthäuten und die Stengelansätze herausschneiden. Die Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Pilze zum Abtropfen auf ein Sieb geben und klein schneiden. Zwiebel- und Speckwürfel in dem Bratfett der Medaillons andünsten. Die Tomatenwürfel hinzufügen und mitdünsten lassen. Die Pilze hinzugeben und miterhitzen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Petersilie unterrühren und erkalten lassen.

Den Blätterteig aus der Packung nehmen. Die 3 Teigplatten nebeneinander legen und mit einem Küchentuch abgedeckt auftauen lassen. Jede Teigplatte zu einem Rechteck von 15x30 cm ausrollen. Jedes Rechteck so halbieren, daß Quadrate von 15x15 cm entstehen. In die Mitte jedes Teigstückes je 1 Medaillon legen und mit der Pilzfüllung bedecken. Die 4 Teigecken in der Mitte zusammenlegen und fest andrücken. Die Teigstücke auf ein mit Wasser abgespültes Backblech legen, mit Dosenmilch bestreichen und in die Mitte des Backofens schieben.

**Strom:** 200-225.

**Gas:** 5 Minuten vorheizen 4-5, backen 4-5.

**Backzeit:** 15-20 Minuten.

**6 Port Jonen/pro Portion: E:21,3g, F:29,3g, Kh:21,1g, KJ: 1870 (Kcal: 447)**

#### Tip

**Die Medaillons im Blätterteigmantel können bis zu 4 Stunden vor dem Verzehr zubereitet werden. Das Bestreichen mit Dosenmilch soll aber erst unmittelbar vor dem Backen erfolgen.**

### Tomaten-Kräutersoße

1 kleine Zwiebel (30g), 1 große Tomate (100g), 20g Butter, 1 Becher (150g) Dr. Oetker Creme fraiche, Salz, Pfeffer, Speisewürze, 1/2 Teel. gehacktes Basilikum, 1 Eßl. gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill).

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Tomate waschen, kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen) und enthäuten. Den Stengelansatz herausschneiden. Die Tomate halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, die Tomatenwürfel hinzufügen und kurz mitdünsten lassen. Creme fraiche hinzufügen, gut unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Soße mit Salz,

# Mit Käse und Milch kochen



Pfeffer und Speisewürze abschmecken. Zuletzt die Kräuter unterrühren.  
6 Portionen/pro Portion: E: 0,9g, F: 10,3g, Kh: 2,0g, KJ: 444 (Kcal: 106)

## Pfirsich-Melba



1 Päckchen Frost-Dessert Vanille-Geschmack, 200 ml (1/51) kalte Milch, 4 Pfirsichhälften (225g, aus der Dose), 2 Eßl. Himbeergeist; 4 Eßl. Dr. Oetker Dessert-Soße für Eis und Pudding, Himbeer-Geschmack. Das Frost-Dessert nach der Vorschrift auf dem Päckchen zubereiten.



Das gefrorene Dessert in Würfel schneiden und in Gläser verteilen. Die Pfirsichhälften gut abtropfen lassen, darauf geben und mit Himbeergeist beträufeln.

Über die Pfirsichhälften die Himbeersoße geben.

4 Portionen / pro Portion: E: 3,3g, F: 4,7g, Kh: 36,0g, KJ: 939 (Kcal: 223)

## Spinat mit Parmesan

Den Spinat kann man als Beilage machen, aber auch als Hauptspeise. Man braucht bestimmt ein Pfund pro Person, da hat man schnell einen Koffer voll. Das ist halt die Arbeit mit frischem Spinat, aber es lohnt sich, er ist viel besser als der gefrorene. Zur Not geht aber auch Blattspinat aus der Tiefkühltruhe. Am Schönsten, den Luxus leiste ich mir einmal im Jahr, ist dieser kleine Minispinat, das ist nun wirklich das Zarteste, was es gibt. Der Winterspinat ist richtig dunkelgrün, der hat feste, harte Blätter, da würde ich die Stiele abmachen und auch die Querstiele aus den Blättern. Aber dieser

Minispinat - oh!

Die Blätter werden schön gewaschen und abgetropft, und dann kommt nichts weiter als Fett in einen großen Topf- Butter natürlich, 100 Gramm, das muss sein bei Spinat - und Zwiebeln, zwei große Zwiebeln, ein bisschen angebräunt, und jetzt kommt der tropfnasse Spinat in den Topf rein, Deckel drauf, so dass er gleich zusammensackt. Und nun wird nur ein bisschen Salz darüber gegeben - || aber Vorsicht, Spinat | kann man unheimlich" schnell versalzen - und ein bisschen Zucker. Und einen Schuss Sahne, sagen wir: so 100 Gramm. Der Spinat braucht nicht lange, wenn man nur ein paar Mal umrührt, ist er schon so gut wie fertig. Zehn Minuten dauert das maximal. Wenn der Spinat auf dem Teller liegt, kommt noch schön frisch geriebener Parmesan drüber, das ist eine tolle Kombination. Und dazu kann man Gnocchi essen. Oder Fleisch und Kartoffeln, wie es sich gehört.

## ... und der Parmesanbrecher dazu

Es war einmal ein Land, das hieß Berlinzone, in dem lag ein Dorf namens Bengodi, in dem stand ein Berg aus geriebenem Parmesan, und auf dessen Gipfel waren Menschen, die nichts anderes taten, als Makkaroni und Ravioli zu kochen und mit Parmesan zu bestreuen. So hat es Boccaccio geschrieben, im Decamerone. Nicht, dass ich den selber gelesen hätte, aber so steht es in dem 892 Seiten dicken „Oxford Companion to Food“, den ich an dieser Stelle einmal wärmstens empfehlen will, denn ein besser unterfüttertes Nachschlagewerk zum Thema Essen gibt es nicht als das Lebenswerk von Alan Davidson (Oxford University Press, circa 60 Euro).

Auch Napoleon, so Davidson, soll ihn geliebt haben, den Parmesan. Aber der Kaiser der Franzosen musste ihn ja auch nicht selber schneiden. Der italienische Käse ist hart, sehr \ hart. Kein Wunder. Ein Kilo ist das reine Konzentrat aus 16 Litern Milch. Beim Versuch, den Brocken klein zukriegen, macht man sich schon mal das Messer kaputt, wenn man Pech hat, auch noch die Hand, vor allem, wenn man sich an der Rinde versucht. Deshalb sollte man sich so einen kleinen Parmesanbrecher anschaffen. Bei Coledampfs (Berlin, Uhlandstr. 54/55 und Wörtherstr. 39) gibt es die kleinen Exemplare ab 4,90 Euro. Wer ein geschmiedetes Messer mit richtiger, scharfer Klinge will, möglicherweise ein Designerstück, muss mehr hinlegen: bis zu 79 Euro. Aber Vorsicht: immer vom Daumen weg arbeiten. Auch mit dem Keil rutscht man leicht aus.



Wenn man schon bei Coledampf in der Uhlandstraße ist, kann man auch gleich den Käse besorgen: Ganz in der Nähe verkauft Maitre Philippe (Berlin, Emser Straße 42) drei Jahre alten milden Parmesan von Meister Guffanti (100 Gramm 3,05 Euro).

# Mit Käse und Milch kochen



## Schweinefiletröllchen mit Käsesauce

### Schweinefiletröllchen

#### Zutaten:

1 kg Schweinefilet 6 dünne Scheiben gekochter Schinken Thymian Salz Mehl zum Bestäuben Pflanzenfett zum Braten

#### Zubereitung:

- Fett und Sehnen vom Schweinefilet abschneiden, Fleisch in 24 Scheiben schneiden, mit dem Plattiermesser mehr platt ziehen als klopfen.
- Schinken auf die Schweinefiletscheiben legen, mit etwas Thymian bestreuen und alles aufrollen.
- Jeweils 4 kleine Röllchen auf einen Holzspieß stecken, salzen und mit etwas Mehl bestäuben.
- Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin von beiden Seiten anbraten und nach circa 6 Minuten aus der Pfanne nehmen, warm stellen, bis die Sauce fertig ist.

### Käsesauce

#### Zutaten:

150 ml Kalbsfond 200 g Crème fraîche 75 g Frischkäse mit Kräutern 30 g geriebener Emmentaler frisch gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung:

- Kalbsfond in die Pfanne geben, in der die Fleischröllchen gebraten wurden.
- Crème fraîche hinzufügen, bei starker Hitze leicht cremig einkochen.
- Kräuterkäse hinzugeben und schmelzen lassen.
- Dann den geriebenen Käse hinzugeben und gut verrühren.
- Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Als Beilagen zu den Schweinefiletspießchen mit Käsesauce serviert Monika Freifrau von Beverfoerde gerne Reis und junge grüne Bohnen aus dem eigenen Garten. Die Bohnen (außerhalb der Saison sind sie tiefgefroren) werden etwa 12 bis 15 Minuten in reichlich Salzwasser gekocht und anschließend mit feinen, goldbraun gebratenen Speckwürfelchen vermischt.

## Eier-Kartoffel-Strudel

### VON KURT JÄGER

Wenn Sie nicht wissen, wohin mit all den harten Ostereiern: Das ist eine wunderbare Form der Resteverwertung. Und einfach ein schönes Frühlingsessen. Dazu braucht man einen fertigen Strudeloder Blätterteig, außerdem für vier Personen: zehn Eier, ein rohes und neun gekochte - möglichst nicht ganz hart, ich mag's lieber, wenn in der Mitte noch ein wachweicher Kern ist - acht Scheiben gekochten Schinken, ein Bund Petersilie und acht Pellkartoffeln. So, dann kann's losgehen. Den Strudelteig muss ich nur auslegen, den Blätterteig rollen, so ungefähr drei Millimeter dick, auf jeden Fall beide einen halben Meter breit - so, dass er aufs Backblech passt. Der Blätterteig wird später nur einmal umgeklappt, der Strudelteig richtig aufgerollt, das heißt er l muss den ganzen Tisch -<sub>7</sub> bedecken; aber die Füllung kommt auch hier nur vorne an den Rand. Erstmal lege ich den Schinken auf dem Teig aus, so dass die Scheiben ein bisschen überlappen. Die gepellten Kartoffeln werden jetzt zusammen mit einem gekochten Ei zerdrückt, dazu kommt das zehnte rohe, aufgeschlagene Ei dazu, das brauchen wir zur Bindung. Das Ganze wird schön vermischt, gesalzen und gepfeffert, dann gebe ich noch einen Bund gehackte Petersilie in den Kartoffelbrei. Wer will, kann auch noch ein paar geröstete Brotwürfel dazutun das gibt dem Ganzen einen kleine Pfiff. Oder etwas geriebenen Parmesan, da sind der Fantasie eigentlich kein Grenzen gesetzt. Die Kartoffelmasse streiche ich auf den Schinken und d; rauf werden die anderen neun Eier, jeweils halbiert, gesetzt.

Beim Strudelteig buttere ich den Rest des Teigs und rolle das Ganze auf, wie einen Apfelstrudel, bis der ganze Teig aufgewickelt ist. Beim Blätterteig, weil der dicker ist, wickel ich die Füllung nur einmal auf. Wichtig ist aber in bei den Fällen, dass der Strudel mit de Stelle, an der die Teigenden zusammen kommen, unten ist, also auf dem Blech aufliegt.

So, jetzt wird der Strudel noch mi ein bisschen Butter eingepinselt und dann ab in den Ofen: 15 Minuten bei 200 Grad. Dazu passt ein grüner Salat, schön cremig mit Joghurt angemacht. Und eine kalte Joghurtkräutersauce zum Strudel ist auch schnell angerührt. Dazu mische ich 100 Gramm Joghurt mit einem Löffelchen Sauerrahm oder Creme fraîche, ein Schuss Orangensaft dazu, etwas abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale, Salz, Pfeffer und Basilikum. Oder kleingeschnittenen Rucola. Nicht beides, sonst weiß man gar nicht mehr, was man isst. In Österreich essen wir ja auch gern Kren: also anstelle der Kräuter etwas Meerrettich, frisch oder aus dem Glas, in die Joghurtsauce rühren. — Kurt Jäger ist Chefkoch im Hotel Haferland auf dem Darß

### ...und der Meerrettich dazu

Die Österreicher, wie Kurt Jäger erzählt, benutzen ihn gerne - in Deutschland ist er fast vergessen. Dabei kann man mit Meerrettich milde Speisen aufpeppen, gekochtes Rindfleisch ebenso wie Rote-Bete-Salat. Nur aufpassen muss man dabei: Meerrettich ist scharf. Deswegen mischt man ihn am besten, mit saurer Sahne etwa oder Apfelmus. Wer



es zu mühsam findet, frischen Meerrettich zu reiben, der kauft ihn im Bioladen im Glas (ungeschwefelt). Für die ganz Faulen gibt es ihn dort auch als fertige Creme von Bioland. Zum Strudel oder als Brotaufstrich.

## Im Land der tausend Käse-Ecken

**Der gesunde Begleiter vom Frühstück bis zum Abendessen - kaum eine Delikatesse ist so vielfältig wie Käse**

Finden Sie Ihren Lieblingskäse: Unter [www.cma.de](http://www.cma.de) gibt es einen Käse-Finder

Kennen Sie den goldgelben Boddenkäse, den handgeschöpften Kuhmilchkäse von der Insel Rügen? Oder den Weißlacker, den pikanten bayerischen Bierkäse mit lackartiger Rinde? Wenn nicht, ist das kein Wunder, denn Deutschland hat viele Käseecken. Regionale und lokale Spezialitäten der schmackhaften Art. Weit über 150 Käsesorten gibt es. Wer kann da schon die Übersicht behalten? Weichkäse, Rohmilchkäse, Schaf- und Ziegenkäse, ob in der kalten oder warmen Küche - die Vielfalt und Qualität der heimischen Käsekultur ist ihr Markenzeichen.



Vom Hochgenuss in die Niederungen des Alltags. Wichtige Informationen für den Käsekäufer rinden sich auf den Verpackungen oder den Schildchen an der Käsetheke. Vorgeschrieben sind die Angaben zum Namen des Käses sowie der Käsegruppe, also beispielsweise Hart-, Weich- oder Schnittkäse.

Außerdem muss der Fettgehalt in der Trockenmasse (Fett i.Tr.) angegeben sein, entweder als Prozentangabe, als Fettgehaltsstufe (z.B. „Rahmstufe“ oder „Dreiviertelfettstufe“) oder in „Fett absolut“. Wie man die Angabe „Fett i.Tr.“ ganz einfach in den tatsächlichen Fettgehalt umrechnet, besagt folgende Faustregel: Der absolute Fettgehalt entspricht ungefähr der Hälfte des Fettgehalts in der Trockenmasse, bei Frischkäse etwa ein Drittel. Ein Beispiel: Ein Camembert mit 60 Prozent Fett i. Tr. enthält rund 30 Gramm Fett absolut in 100 Gramm Käse.

### **TAGLIATELLE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE-SAUCE**

#### **ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:**

- 2 EL Butter • 4 EL Mehl • 200g kalte Sahne • 200 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe • jodsalz • weißer Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss • 2 TL rosa Beeren (Pfefferkörner)
- 300 g Tagliatelle • 2 TL Butter zum Schwenken
- 2 kleine Bund glatte Petersilie • 240 g deutscher Blauschimmelweichkäse
- 4 Frühlingzwiebeln • 200g Kirschtomaten
- 4 Scheiben gekochter Schinken • 200 g Steinchampignons
- Butter zum Andünsten

#### **ZUBEREITUNG:**

Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl unter ständigem Rühren dazugeben. Mit kalter Sahne, Weißwein und Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen lassen. Mit Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss und gestoßenen Beeren würzig abschmecken. Nudeln bissfest garen, abgießen und in zerlassener Butter schwenken. Petersilie waschen, trockenschütteln und klein hacken. Käse in Würfel schneiden und kurz vor dem Anrichten mit der Petersilie unter die Sauce rühren. Frühlingzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Schinken in Streifen schneiden, Steinchampignons mit Küchenpapier abreiben, vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Frühlingzwiebeln, Kirschtomaten, Champignons und Schinken darin andünsten, leicht salzen und pfeffern. Die Gemüse-Schinken-Mischung zusammen mit den Tagliatelle anrichten und mit der Blauschimmelkäse-Sauce übergießen.





---

## Käse - Lagern, aber bitte richtig!

### **Herkunftsbezeichnung**

Die „geografische Herkunftsbezeichnung“ gibt an, dass der Käse in einem begrenzten Gebiet erzeugt wurde: Allgäuer Emmentaler, Altenburger Ziegenkäse, Odenwälder Frühstückskäse.

### **Käsewerkzeuge**

Ein Weichkäsemesser mit einer schmalen Klinge ist wichtig, um ein sauberes Schnittbild zu bekommen. Damit vermeidet man, dass Käseteig am Messer kleben bleibt. Für festeren Käse wird ein Käsemesser mit fester Klinge aus geätztem Stahl benutzt.

### **Lagerung**

Temperaturen von vier bis sechs Grad sind empfehlenswert bei längerer Lagerzeit, bei kurzer Lagerzeit zehn bis zwölf Grad. Camembert und Brie können bei 16 Grad gelagert werden. Im Kühlschrank gehört Käse ins Gemüsefach. Einfrieren sollte die Ausnahme bleiben. Weichkäse in Frischhaltebox, Schnittkäse in Frischhaltefolie und Hartkäse in Alufolie packen. Nehmen Sie den Käse rund eine Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank.

**Löcher im Käse** entstehen durch das von Reifungsbakterien freigesetzte Kohlendioxidgas.

Infos über Deutschlands schönste Käseecken erhalten Sie gegen Einsendung eines an Sie adressierten und mit 1,45 Euro frankierten C5-Rückumschlages: **CMA**

**Stichwort Käse Postfach 200320 53133 Bonn**



## HENRYS CROQUE MONSIEUR



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eier • 200 g Greyerzer-Käse, gerieben • 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/2 TL Senf, mittelscharf • 8 Scheiben Toastbrot • 100 g Butter • 4 Scheiben gekochter Schinken

### ZUBEREITUNG:

1. Eier schaumig rühren. Käse, Pfeffer und Senf darunter geben.
2. Toastbrotsscheiben auf einer Seite mit 50 g Butter bestreichen. Käsemasse auf der Hälfte der Toast verteilen. Schinken darauflegen. Mit den übrigen Scheiben bedecken. Andrücken. Restliche Butter auf die Oberseiten streichen.
3. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 10 Min. backen. Oder in einem Sandwich-Maker backen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. Portion ca. 720 kcal; ca. 1,80 Euro

## Vollkornspaghetti mit Champignon-Käse-Sauce

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Vollkornspaghetti, Salz, 200 g weiße Champignons, 1 mittelgroße Zwiebel, 100 g Kirschtomaten, 20 g Butter oder Margarine, 1 Becher (200 g) Schlagsahne, 1 Becher (150 g) Frischkäsezubereitung mit provenzalischen Kräutern (z. B. Bresso), weißer Pfeffer, 1 Bund Basilikum, Parmesan.

### Zubereitung:

Nudeln ca. 10 Minuten garen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln und Champignons in Fett andünsten. Mit der Sahne ablöschen und den Käse darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten zugeben. Basilikum waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Spaghetti abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten und die Champignon-Käsesoße darüber geben. Mit Basilikum bestreuen. Dazu schmeckt frisch geriebener Parmesan.



## Der Schmelztiegel der Nation

### Wie viel Greyerzer und wie viel Emmentaler braucht ein Fondue? Hier antwortet der wichtigste Gastrokritiker der Schweiz

VON BEAT WÜTHRICH

Ein guter Freund, Kunstmaler von Beruf, geschieden und nur jedes zweite Wochenende mit seinen Kindern zusammen, ist ein großer Käsefondue-Freund. Überkommt ihn die Lust darauf, hat er seine ganz eigene Methode: In der Küche reibt der Mann Käse, den er gerade im Kühlschrank findet, schneidet Brot in Stücke, schält Knoblauch und öffnet eine Flasche Weißwein. Dann geht er ins Badezimmer und lässt langsam Wasser in die Wanne laufen. Ein kleines, halbhohes Tischchen stellt der Freund daneben. Und darauf eine Kerze, das Rechaud mit frischer Brennpaste und in einem Körbchen das Brot. Er bereitet auf dem Herd sein Fondue zu, bringt es samt dem restlichen Weißwein ins Badezimmer, zieht sich aus - setzt sich in die jetzt volle Wanne und genießt seinen geschmolzenen Käse und das warme Wasser. Das war die Fonduegeschichte von Thomas. Meine ehemalige Sekretärin berichtete mir, wie gerne sie Fondue esse. Ihr Mann dagegen könne erhitzten Käse nicht ausstehen. So ist sie jedes Mal außer sich vor Freude, wenn er abends zum Fitnessstraining geht. Dann macht sie sich ihren ganz persönlichen Fondueabend. Die Frau nimmt einen ganz gewöhnlichen Kochtopf und stellt ihn auf eine der beiden vorderen Platten des Herdes. Aus dem Vorratsschrank fischt sie ein Fertigfondue für vier (!) Personen, reißt die Packung auf und gibt den feuchten Inhalt in den Topf. Erhitzen, bis die Masse cremig wird, ein, zwei, vielleicht auch drei Gläschen Kirschwasser darunter rühren (obwohl auf der Zubereitungsanleitung nichts davon steht) - fertig. Meine Bekannte nimmt nun einen Küchenhocker und macht es sich direkt vor dem Herd bequem und genießt. Zwischendurch trinkt sie Weißwein oder „einen kleinen Kirsch“, die beide auf der anderen, kalten Herdplatte stehen.

Zum Ritual gehört als musikalische Begleitung das Surren der auf Höchststufe eingeschalteten Dunstabzugshaube. Es wird alles ratzputz aufgeessen. Etwas versteht die Frau bis heute nicht: dass der Ehemann trotz nicht mehr vorhandenem Käsegeruch ihr auf die Schliche kommt. Kürzlich erzählte sie mir, dass sie Fertigfondue für die Mikrowelle ausprobiert habe. Nicht, dass sie vier Mal eine Einzelportion erhitzen müssen, sei ausschlaggebend gewesen, zur bewährten Variante zurückzukehren. Nein, in die Mikrowellen-Becher passen gerade ein paar Tropfen Kirsch. Das war die Fonduegeschichte von Jacqueline.

Erst seit gut 50 Jahren gilt Käsefondue als das Schweizer Nationalgericht. Nicht zuletzt ist das dem Militär zu verdanken, das seinen Deutschschweizer Rekruten in der Romandie das dort traditionelle Käsefondue vorsetzte. Die jungen Männer schienen den heißen, gewürzten Käse zu mögen, verlangten auch zu Hause danach. Der schon längere Zeit verstorbene Luzerner Käsehändler Walter Bachmann, bei den Einheimischen als „Chäs-Bachme“ ein Begriff, galt als eigentlicher Deutschschweizer Vater des Fondues. Als das Käsegericht bei uns noch eine fremdartige Rarität war, schrieb er das kleine Buch „Der Weg zum vollkommenen Fondue“. Minuziös beschreibt der Käsehändler Dinge, die heute vermeintlich unwichtig sind. Etwa: „Damit die Brotwürfel besser an der Gabel haften bleiben, sollte man die Gabel zuerst durch den weichen Teil hin durchstoßen, so dass die Spitzen der Zinken zu äußerst in der Brotkruste stecken bleiben, dort sitzen sie fest!“ Er rät dringend davon ab, Wein zum Fondue zu trinken. Mit kaltem Weißwein „erstarrt die heiße Käsemasse im Magen zu einem schwer verdaulichen Klumpen“.

Bachmann war geschäftstüchtig, verkaufte in seinem Laden in Luzern eine fertige Käsемischung samt genauem Rezept. Andere machten es ihm nach; Die Supermärkte folgten. Ebenso die Industrie, die fixfertiges Fondue anbot, das nur noch erhitzt werden musste. Anfänglich schmeckte es mehlig. Heute ist es ganz passabel, wenn man ein wenig Kirsch, Muskat und viel Pfeffer aus der Mühle beifügt. Mit zum Riesenerfolg verhalf eine Kampagne der damaligen Schweizerischen Käseunion. Auf großen Plakaten und in ganzseitigen Anzeigen stand nichts als die Buchstaben „FIGUGEGL“. Wochenlang. Bis es endlich jeder deutschsprachige Schweizer auswendig wusste. Dann, endlich, kam die Auflösung, die später ins Schriftdeutsche übersetzt auch in der damaligen Bundesrepublik Deutschland Verwendung fand: „Fondue Isch guet und git e gueti Luune“, Fondue ist gut und gibt eine gute Laune. In rund 90 Prozent aller Schweizer Haushalte steht heute ein Fondue-Rechaud samt Caquelon, passenden Tellern und Gabeln - in der Küche oder, wie bei mir, im Keller. Ich genieße Fondue lieber j auswärts. Wegen des Geruchs, der durchs beinahe türlose Haus ziehen würde. Am liebsten gehe ich ins Buures- Stübli in der Pension Arienwaid in Arosa oder in die Chässtube Rehalm in Zürich.

Im Militär wird immer noch eifrig Fondue gegessen. Ich hoffe, ich verrate kein Staatsgeheimnis, wenn ich die Rezepte von einem älteren mit dem neusten Kochbuch vergleiche. Also denn: Im „Reglement des Ausbildungschefs betreffend Kochrezepte für die Militärküche vom 9. August 1973 erlassen gestützt auf Artikel 5 Absatz 2 Buchstabe a und Artikel 9 Absatz 1 der Verfügung des Eidgenössischen Militärdepartements vom 2. Juni 1969 über den Erlass von militärischen Reglementen“ ist unter „Fondue“ nachzulesen, dass es (für 100 Mann) 17 kg Greyerzer, 5 kg Emmentaler, 11 L Schweizer Weißwein, 3 dl Zitronensaft, 20 Zehen Knoblauch, 15 kg Brot, ca. 400 g Kartoffelmehl, Pfeffer, Muskat und Paprika brauche. Das seit 1. Januar 2005 gültige „Reglement 60.6 d“ zählt sechs Rezepte für Käsefondue auf. „Unser“ Fondue ist auch dabei, heißt jetzt aber „Fondue militaire“. Statt 15 Kilo Brot ! gibt's nun 20 und statt Zitronensaft einen halben Liter Kirsch. FIGUGEGL.

— Beat Wüthrich schreibt für das Magazin des Zürcher „SonntagsBlick“ kulinarische Kolumnen.